



**aktiv**

# Vitamin B<sub>12</sub>

**Multitalent für Energie  
und Gesundheit**

**200 µg Vitamin B<sub>12</sub>**

*lactose- &  
glutenfrei*

Vitamin B<sub>12</sub> trägt zur Verringerung von  
Müdigkeit und Erschöpfung bei

Bei erhöhtem Bedarf  
Zur Nahrungsergänzung

Bereits seit langem ist bekannt, dass Vitamin B<sub>12</sub> einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Nervensystems leistet und zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Forschungen haben gezeigt, dass es darüber hinaus noch zahlreiche weitere wichtige Aufgaben im Körper erfüllt.

**Vitamin B<sub>12</sub> – das Multitalent für Energie und Gesundheit**

- trägt zur **Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung** bei
- unterstützt eine normale **Funktion des Immunsystems**
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- leistet einen Beitrag zu einer normalen **Bildung der roten Blutkörperchen**
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Daneben trägt Vitamin B<sub>12</sub> zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei.

Bei unausgewogener Ernährung oder erhöhtem Bedarf kann es zu Versorgungslücken mit Vitamin B<sub>12</sub> kommen. Die Tabletten von Doppelherz enthalten 200 µg Vitamin B<sub>12</sub>.

Für Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielt eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen eine wichtige Rolle. Unser Körper kann diese Nährstoffe oft nicht selbst bilden. Sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Dies betrifft auch das Vitamin B<sub>12</sub>.

Eine sehr gute Vitamin B<sub>12</sub>-Quelle stellen tierische Lebensmittel dar. So ist Vitamin B<sub>12</sub> beispielsweise in Muskelfleisch, Fisch, Eiern, Milch und Käse enthalten. Lebensmittel pflanzlicher Herkunft enthalten normalerweise nur geringe Mengen an Vitamin B<sub>12</sub>.

Ein wichtiger Schritt zur Verwertung des Vitamins erfolgt im Magen. Dort geht ein spezielles Protein eine Verbindung mit dem Vitamin B<sub>12</sub> ein und ermöglicht so die Aufnahme in den Körper. Mit fortschreitendem Lebensalter kann es zu einer nachlassenden Vitamin B<sub>12</sub>-Verwertung kommen. Eine höhere Zufuhr kann einen Beitrag zur Versorgung leisten.

**Eine Nahrungsergänzung mit Doppelherz Vitamin B<sub>12</sub> empfiehlt sich**

- bei erhöhtem Bedarf
- bei einer unausgewogenen, Vitamin B<sub>12</sub>-armen Ernährung
- im Alter

Eine Tablette Doppelherz Vitamin B<sub>12</sub> enthält 200 µg Vitamin B<sub>12</sub> und unterstützt daher auch bei einem erhöhten Bedarf die gute Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung.

Das V-Label ist ein einheitliches Qualitätssiegel der Europäischen Vegetarier Union, welches vegetarische bzw. vegane Produkte kennzeichnet. Das vegane V-Label wird in Deutschland von ProVeg Deutschland e.V. vergeben, wenn weder im Produkt selbst noch im Herstellungsprozess tierische Bestandteile enthalten sind bzw. verwendet werden.



**Eine Tablette enthält:**

200 µg Vitamin B<sub>12</sub>

**Verzehrempfehlung:**

Täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

Für Vegetarier und Veganer geeignet.



**Queisser  
PHARMA**

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg